

柿サラダ



分量 (1人分)

じゃがいも 1/2個 (80g程度)

柿 1/4個 (50g程度)

ベーコン 20g



作り方

- ① じゃがいもを湯がき、つぶす
- ② ベーコンを食べやすい大きさに切り、炒める
- ③ 柿をを食べやすい大きさに切る
- ④ ①、②、③を合わせる

エネルギー	172kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	8.0g
食物繊維	7.9g
塩分	0.4g
	(1人分)